

# Tempo

NUMÉRO 19 - Automne/Hiver 2020

le magazine de votre génération

## Actualités

Faites-vous du bien  
Prenez donc  
un livre !  
> p. 6

## Dossier

Programme  
Semaine  
Bleue  
&  
Animations  
seniors  
> p. 7 à 10

## Loisirs

Mardi 6 octobre  
et 8 décembre 2020  
Le théâtre  
Municipal  
Raymond Devos  
sera « Show » !  
> p. 15

SEMAINE  
BLEUE  
5 > 11 OCT. 2020



C.C.A.S.  
Centre Communal d'Action Sociale



Tourcoing



30/06/20

## Au fil du canal

Découvrir ou redécouvrir le canal de Tourcoing. Voilà le but de cette balade guidée, qui a permis à nos seniors de retracer l'histoire du lieu et de tout savoir sur sa faune et sa flore, ou presque...



14/07/20

## Commémorations

Deux pour le prix d'un serait-on tenté de dire. Cette année, Tourcoing a commémoré le 14 juillet mais aussi le 226<sup>ème</sup> anniversaire de la Bataille de Tourcoing (18 mai 1794). Bataille qui permettra à la France de mettre fin à la première guerre de la révolution, tout de même !



20/07 au 09/08/20

## Places d'été

Vous avez été nombreux à profiter en famille de la programmation proposée en Centre-Ville cet été. Il y en a eu pour tous les goûts avec les diverses animations, ateliers, espaces culturels et de restauration. Vivement l'été prochain !



Juin > sept 20

## Place aux plantes !



Depuis le mois de juin, il souffle un petit air de nature au Centre-Ville de Tourcoing. Les rues piétonnes ont accueilli parterres et autres aménagements faisant la part belle aux fleurs et autres plantes. Les installations resteront en place encore quelques semaines. Alors, n'hésitez pas à venir en profiter !

## ■ Sommaire

### p.4 > 6 **Actualités**

**Tourcoing Jazz Festival**  
**Que la musique résonne !**

**MUba Eugène Leroy**  
**Déjà 10 bougies sur le gâteau**

**Faites-vous du bien**  
**Prenez donc un livre !**

**Bibliothèque virtuelle en résidences**  
**CCAS. « Lire et sourire »**

**Librairie, médiathèque...**  
**Lire à Tourcoing**

**Tout pour être et rester bien chez soi**

### p.7 > 10 **Dossier**

**Le programme des animations**  
**Semaine Bleue\***

**Le programme des animations seniors,**  
**pour terminer l'année en beauté\***

### p.11 **En savoir +**

**Tous au jardin !**

### p.12>13 **À ne pas manquer**

### p.14>15 **Loisirs**

**À vous de jouer**

**Mardi 6 octobre et 8 décembre 2020,**  
**le théâtre Municipal Raymond Devos**  
**sera « Show » !\***

## ■ Édito

Chères Tourquennoises, chers Tourquennois,

Après une trêve estivale bien méritée et, vous le savez, une nouvelle organisation de nos modes de vie, nous sommes heureux de vous retrouver et de vous proposer votre nouveau Tempo !

Activités, informations pratiques, programme des animations de la Ville, tout y est pour que vous puissiez y trouver votre bonheur !

Vous avez été nombreux à profiter de « Places d'Été », en famille ou entre amis cet été et je suis heureuse que cela vous ait plu.

Vous pouvez compter sur nous, en cette année si particulière, pour vous proposer tout de même des animations riches et festives, qui vous permettront d'échanger et de découvrir de nouvelles expositions, ou de nouvelles activités, en vous amusant !

Bonne rentrée, bonne lecture et à bientôt !



© DR - Ville de Tourcoing

**Doriane Bécue**

## Ce magazine est le vôtre, envoyez vos infos !

**Habitant, membre d'une association ou acteur sur le territoire tourquennois, vous pouvez proposer des sujets à la rédaction de Tempo. Il vous suffit d'adresser un courrier, un mail, ou de nous contacter par téléphone.**

*Toutes les propositions de sujets sont étudiées deux mois avant chaque parution.*

- [tempo@ccas-tourcoing.fr](mailto:tempo@ccas-tourcoing.fr)
- **Tempo - CCAS - 26 rue de la Bienfaisance**  
**B.P. 60567 - 59208 Tourcoing cédex**
- **03 20 11 34 34**

**C.C.A.S.**  
Centre Communal d'Action Sociale



**Tourcoing**

**Tempo N°19 - Automne/Hiver 2020.**

*Informations et événements sous réserve de recommandations sanitaires gouvernementales.*

Journal réalisé et édité par le CCAS de Tourcoing  
(26 rue de la Bienfaisance. B.P. 60567  
59208 Tourcoing cedex).  
[tempo@ccas-tourcoing.fr](mailto:tempo@ccas-tourcoing.fr)  
03 20 11 34 34

Direction de la publication :  
Le Maire de Tourcoing

Création de la maquette : Ville de Tourcoing  
Maquette et rédaction des textes :  
CCAS de Tourcoing.

Photos : Ville de Tourcoing.  
CCAS de Tourcoing. shutterstock.com.

Imprimerie : Jean Bernard Bondues  
Dépôt légal au 01/09/2017 (ISSN en 2557-0986)  
Imprimé le 9 septembre 2020 à 13 000 ex.  
sur papier recyclé.

## Musique

# Tourcoing Jazz Festival Que la musique résonne !

Avec plus de 25 artistes, cette édition du désormais incontournable festival du début de l'automne, promet d'être encore une fois pleine de surprises. Elle se déroulera sur un format certes un peu différent des années précédentes, mais mêlera comme toujours, nouveaux talents et légendes du Jazz.

Composer... C'est peut-être bien le maître mot de cette édition 2020. Composer pour proposer un festival malgré le contexte qui est venu perturber le travail des organisateurs, débuté dès la fin de l'année dernière.

Composer avec des lieux de concerts adaptés mais composer pour continuer à donner envie de découvrir. Le Grand Mix, le Théâtre de l'Idéal, la Cour de l'Hospice d'Havré et bien d'autres lieux accueilleront les concerts du 10 au 17 octobre prochain.



Nietzsche disait :

« La vie sans musique est tout simplement une erreur, une torture, un exil ... » (« Crépuscule des idoles » 1888).

Alors, que vous soyez spécialiste, amateur de Jazz ou simple novice, venez vibrer aux sons de cet événement à ne certainement pas manquer !



### Plus d'infos

Association Culturelle Tourquennoise  
[www.tourcoing-jazz-festival.com](http://www.tourcoing-jazz-festival.com)  
 03 20 76 98 76

## Culture

# MUba Eugène Leroy Déjà 10 bougies sur le gâteau

C'est en juin 2009 que tout a commencé. Jean et Jean-Jacques, tous deux fils d'Eugène Leroy, font don de près de 600 œuvres et archives au musée des Beaux-Arts de Tourcoing (créé en 1860). Suite à cette donation sans précédent, le musée entame sa transformation. Dans un premier temps est créé, le Laboratoire Eugène Leroy (Inauguré le 13 novembre 2010), qui présente au public mais aussi aux professionnels et chercheurs, des œuvres de l'artiste en cours de restauration. Une seconde étape sera franchie lors du Centenaire de la naissance de l'artiste, célébrée par une importante exposition consacrée à son oeuvre : « Eugène Leroy - Exposition du Centenaire » (Inaugurée le 10 octobre 2010). 10 ans, ce n'est pas rien... Une visite s'impose !



### Plus d'infos et programmation

2 rue Paul Doumer. 03 20 28 91 60  
[www.muba-tourcoing.fr](http://www.muba-tourcoing.fr)

MUba Eugène Leroy – Tourcoing



**Eugène Leroy** est né le 8 août 1910 à Tourcoing. Il s'inscrit à l'École des Beaux-Arts de Lille et de Paris en 1931. Vingt-cinq ans plus tard, ses œuvres sont exposées au Musée des beaux-arts de Tourcoing. Le paysage, le portrait et le nu sont devenus les principaux sujets du peintre. Son style a trouvé dans les années 80 une réception internationale. Ses œuvres s'exposent dans les plus grands musées du monde d'Eindhoven à Paris, de Nice à Bâle, jusqu'à Toronto ou Buffalo.



# Faites-vous du bien Prenez donc un livre !

On prête souvent beaucoup de bienfaits à la lecture.  
La rédaction du Tempo s'est penchée sur la question pour faire le point.

Après quelques renseignements pris, articles et sites Internet consultés, nous pouvons confirmer l'information : Lire est bon pour la santé !

La question à présent est... Pourquoi ?

5, 7, 10, 15, le nombre d'avantages avancés par toutes ces sources est variable. On y trouve cependant bon nombre de points communs, ce qui est rassurant.

Le premier et certainement le plus important à retenir, est que la lecture stimule le cerveau. Les expériences faites sous imagerie médicale montrent une augmentation des connexions neuronales. Et même une fois le livre refermé, votre cerveau continue de travailler ! Le cerveau augmente donc son activité et ça, c'est très bien.

## Numérique

### Bibliothèque virtuelle en résidences CCAS « Lire et sourire »

Afin d'améliorer le quotidien de ses résidents, le CCAS de Tourcoing a doté ses quatre établissements seniors d'une bibliothèque numérique, grâce à sa collaboration avec le Fonds Decitre. Ce dernier est un organisme qui a pour vocation de faciliter l'accès aux livres et à la culture.

Couplés à des liseuses, fournies par la e-librairie Vivlio (*librairie numérique*), les ouvrages de cette bibliothèque sont disponibles pour tous, en tout temps et facilement consultables. En effet, les liseuses permettent d'adapter le contenu des livres aux besoins des usagers, en leur permettant de modifier la taille ou la police de caractères, par exemple, pour faciliter la lecture.

Le petit plus... Avec cette action, Tourcoing devient ville pilote de ce projet à destination des seniors.

 **Plus d'infos**  
www.fondsdecitre.org - www.vivlio.fr/lire-et-sourire

Un ouvrage imprimé sollicite les aires cérébrales du langage, de la mémoire et du traitement visuel (*tandis que la lecture d'une page Internet, par exemple, active les zones liées à la prise de décision ou la résolution de problèmes*).

Amélioration de la mémoire et de la concentration, accroissement du vocabulaire, anti-stress, aide à mieux dormir et même plus... La lecture régulière de livres (+ de 3h30/semaine) permettrait même de vivre plus longtemps selon une étude menée par l'Université de Yale. Désolé pour les amateurs de presse à scandale et de magazines, cela fonctionne beaucoup moins.

Au delà des considérations physiques, la lecture est vecteur d'évasion, de découverte et d'apprentissage. Bref, de plaisir. Et ça, c'est bien aussi !

## Lecture

### Librairie, médiathèque... Lire à Tourcoing

Que vous préféreriez acheter vos livres ou plutôt les emprunter, la Ville de Tourcoing a de quoi vous satisfaire. En plus des librairies, la ville dispose de 3 médiathèques\* :

- André Malraux. 26, rue Famelart. 03 59 63 42 50.
- Aimé Césaire. 285, blv. Constantin Descat. 03 20 25 61 19.
- Andrée Chédid. 156, av. de la Fin de la Guerre. 03 59 63 44 00.

Et d'une ludomédiathèque :

- Colette. 27, avenue Roger Salengro. 03 59 63 43 00.

Et si vous ne pouvez vous déplacer, le CCAS fait venir des livres chez vous. Ce service est gratuit. Il vous suffit de vous inscrire auprès de Rita Dutilleul, animatrice au Service Animations Seniors.

### Plus d'infos

Le réseau de Idées/Médiathèques de Tourcoing  
[mediatheque.tourcoing.fr](http://mediatheque.tourcoing.fr)

Service Animations Seniors du CCAS.  
26, rue de la Bienfaisance. **03 20 11 34 20**

\*Renseignez-vous sur les conditions d'accès avant de vous y rendre, consignes sanitaires obligent.

## Vie à domicile

# Tout pour être et rester bien chez soi

Avec l'avancée en âge et les soucis d'autonomie qui peuvent apparaître, il est parfois compliqué de demeurer chez soi en toute quiétude. Le CCAS propose des aides pour être bien chez vous.

## Les repas :

Si vous ne souhaitez ou ne pouvez plus faire la cuisine, le Portage de repas est fait pour vous. Vous sélectionnez l'un des deux menus disponibles chaque semaine et vous vous faites livrer pour un ou plusieurs jours de la semaine, au choix.

Les menus proposent régulièrement des plats régionaux et sont composés de nombreux produits locaux, toujours de qualité. Les plats sont réalisés par une entreprise locale et testés par le CCAS.

Il n'y a plus qu'à réchauffer !

## Le quotidien :

Pour la gestion des tâches quotidiennes, vous pouvez faire appel au service Maintien à Domicile, constitué d'une équipe d'aides à domicile qui vous assiste pour l'entretien de votre logement, vos courses, à pied ou véhiculées, du petit bricolage et du jardinage simple. Une aide à la toilette et l'habillage peut vous être proposée selon votre degré d'autonomie.

Le service propose également de l'accompagnement pour soulager les aidants. Selon vos ressources, des aides financières sont disponibles.

## Bon plan

### Carte Pass Tempo®, l'indispensable !

Si vous avez 60 ans (et +), il vous la faut ! La **Carte Pass Tempo®** est le sésame pour profiter d'avantages et réductions chez + de 180 partenaires tourquennois : commerce, culture, service, loisirs et bien d'autre.

Elle est **gratuite** et disponible en 5 minutes au Service Animations Seniors du CCAS, sur rendez-vous. Il suffit de présenter une pièce d'identité et un justificatif de domicile de - de 3 mois.



Ne manquez pas la sortie prochaine du **Guide Pass Tempo** 2020-21, en octobre, qui regroupera les nombreuses offres disponibles. Elle vous permet aussi de profiter de la Navette Pass Tempo.

#### Renseignements :

Service Animations Seniors du CCAS.  
26, rue de la Bienfaisance Tourcoing.

**03 20 11 34 20**

Guide consultable sur [www.tourcoing.fr](http://www.tourcoing.fr)



## Les soins :

En perte d'autonomie, des besoins en soins, temporaires ou dans la durée ? Le service de Soins Infirmiers à Domicile, constitué d'une équipe d'aides-soignantes encadrée par des Infirmières, assure les soins d'hygiène et de confort. Une première visite à votre domicile est effectuée par les infirmières du SSIAD\*, qui évaluent vos besoins et vous proposent un plan personnalisé de prestations.

Ce service peut aussi coordonner votre parcours de soins entre vos divers intervenants médicaux. Une équipe spécialisée Alzheimer est également disponible. Les soins s'effectuent sur prescription médicale et sont pris en charge par l'assurance-maladie.

Les services sont nombreux, n'hésitez pas à vous renseigner au CCAS.



## Plus d'infos

CCAS de Tourcoing : **03 20 11 34 34**  
26, rue de la Bienfaisance

Portage de repas à domicile : **03 20 11 34 44**  
**uniterepasadomicile@ccas-tourcoing.fr**

Maintien à domicile : **03 20 11 34 53**  
**accueil.mad@ccas-tourcoing.fr**

Soins infirmiers à domicile : **03 20 01 63 73**  
**ssiad@ccas-tourcoing.fr**

\*Service de Soins Infirmier À Domicile

## Vie quotidienne

### Assemblées de quartiers

Les assemblées de quartiers reprennent. N'hésitez pas à venir rencontrer vos élus et échanger, de manière conviviale, sur les sujets de votre quotidien.

Pour vous renseigner sur la date et le lieu de votre assemblée :

**[www.tourcoing.fr](http://www.tourcoing.fr)**

# LE PROGRAMME DES ANIMATIONS SEMAINE BLEUE DU 5 AU 11 OCTOBRE 2020\*

Retrouvez  
le programme  
sur le site  
[tourcoing.fr](http://tourcoing.fr)

PROFITEZ  
DES ÉVÈNEMENTS  
ORGANISÉS  
TOUT AU LONG  
DE LA SEMAINE



C.C.A.S.



Tourcoing

Renseignements

**03 20 11 34 20**

\*Sous réserves des consignes sanitaires gouvernementales

## Les dispositifs 100% Seniors



**Le magazine  
Tempo®**

Gratuit. Infos, actus, animations seniors... Et plus encore !



**La Carte  
Pass Tempo®**

Gratuite, c'est "LA" carte des bons plans tourquennois pour les 60 ans et +

**SEMAINE  
BLEUE**

**La Semaine  
Bleue**

Une semaine pleine d'évènements ouverts à tous.



**Les cadeaux  
seniors**

Offerts chaque année aux 70 ans et +

Renseignements

**03 20 11 34 20**

## Chères Tourquennoises, chers Tourquennois,

La rentrée est bien là et nous sommes heureux de vous proposer de nouvelles animations.

Votre rendez-vous automnal, la Semaine Bleue, aura lieu du 5 au 11 octobre 2020 et vous pouvez compter sur nous pour vous préparer un programme détonnant et des activités variées et festives.

Le CCAS, vos associations seniors ainsi que les centres sociaux, ont pris le plus grand soin à vous concocter des animations riches tout en étant très attentifs aux contraintes sanitaires que nous devons tous respecter scrupuleusement. Nous savons que, comme nous, vous y êtes très attachés.

N'hésitez pas à vous inscrire rapidement et à en parler autour de vous ! Cette Semaine Bleue, c'est la vôtre et nous vous y attendons nombreux !

En attendant, très bonne lecture et à très vite pour une rentrée riche et animée !



**Doriane Bécue**  
Maire de Tourcoing

# LE PROGRAMME DES ANIMATIONS SEMAINE BLEUE DU 5 AU 11 OCTOBRE 2020\*

Retrouvez  
le programme  
sur le site  
**tourcoing.fr**

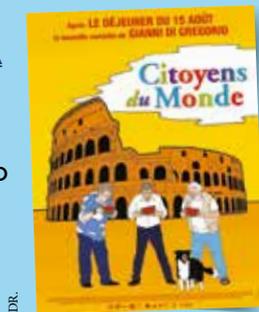
Lundi 5 octobre

## RENCONTRE CINÉMA

Découvrez le film  
**CITOYENS DU MONDE**

Comédie de Gianni Di Gregorio

*Il n'est jamais trop tard  
pour changer de vie.  
Trois retraités font le projet  
de partir... Mais où ?*



DR.

La projection sera suivie d'un débat. L'échange avec les participants sera animé par un psychologue, spécialisé sur le sujet de la retraite et du bien-être et se clôturera par un pot de l'amitié.

UGC Tourcoing Les écrans, 4 promenade de la fraternité (Espace Saint Christophe)

Séance à 14h. Tarif : 6,50 €

Inscription nécessaire, uniquement le matin

Mardi 6 octobre

## SPECTACLE CINÉ SHOW

(Voir page 15 du Tempo #19)

Émerveillez-vous  
devant ces tableaux  
dansés et chantés  
sur le thème des grands  
classiques du cinéma



DR.

Théâtre Municipal Raymond Devos,  
1, place du Théâtre. Tourcoing

De 15h à 17h15. Tarif : 5 € (7 € non Tourquennois)

Billets en vente au CCAS, uniquement le matin

Mercredi 7 octobre

## MARCHE BLEUE

GRATUIT

Venez marcher et prendre l'air  
dans une ambiance conviviale

Rendez-vous au Pont hydraulique à 9h30.

2 parcours le long des berges du canal,  
encadrés par les animateurs sportifs du CCAS :

- Boucle 4 km (Durée 1 heure environ)
- Boucle 8 km (Durée 2 heures environ)

Pensez à vous équiper avec des chaussures  
adéquates.

Inscription nécessaire, par téléphone

Du 5 au 12 octobre

GRATUIT

## GRAND JEU RALLYE SENIORS

JEU À ÉNIGMES,  
DANS TOUTE LA VILLE,  
AVEC LOTS À GAGNER

Vous vous sentez une âme  
de détective et aucun  
mystère ne vous résiste ?  
Alors n'hésitez-pas à participer  
à cet évènement organisé  
pendant toute la durée de la Semaine Bleue.



DR.

Après vous être présenté et inscrit (à partir du 05 octobre) au Service Animations Seniors du CCAS, qui vous remettra votre "carte jeu", découvrez les énigmes disséminées sur un parcours dans toute la Ville.

Attention, chaque étape compte, dont certaines incontournables où vous devrez valider votre passage en faisant tamponner votre carte jeu.

Commerces, structures culturelles, associations, Centres sociaux et bien d'autres lieux vous guideront sur le chemin à suivre en y découvrant indices, rébus et autres stratagèmes que le CCAS aura mis en place sur les devantures ou à l'intérieur des points de passages.

**De nombreux lots sont à gagner dont des chèquiers Shopping Tourcoing d'une valeur jusqu'à 500 € pour le vainqueur.**

Laissez-vous prendre au jeu !

Règlement du jeu disponible au Service Animations Seniors du CCAS.



## Renseignements et inscriptions

Service Animations Seniors  
(26, rue de la Bienfaisance)

**03 20 11 34 20**

UNE SEMAINE D'ANIMATIONS  
SPÉCIALEMENT CONÇUE POUR VOUS.  
PARCOUREZ LA VILLE, DÉCOUVREZ DE NOUVEAUX COMMERCES,  
LIEUX CULTURELS ET PROFITEZ DE TOUS VOS AVANTAGES !

Du 5 au 11 octobre

# LA SEMAINE COMMERCIALE

PROFITEZ DE RÉDUCTIONS ET AVANTAGES AUPRÈS DES PARTENAIRES  
DE L'OPÉRATION DURANT TOUTE LA SEMAINE BLEUE !

ICI,  
OFFRES  
**PROMOS**  
RÉSERVÉES AUX  
**60+**  
ans

● **ALLIANZ SÉVERINE MORTIER & PAUL NICOLAÏ**

Assurances, santé, prévoyance et placement

N°Orias : 10058293 - 10058292  
167 rue de Gand. 03 20 25 41 42  
[paul.nicolai@agents.allianz.fr](mailto:paul.nicolai@agents.allianz.fr)

2 mois de cotisation offert pour toute souscription simultanée d'au moins 2 nouveaux contrats dans notre gamme auto, habitation, mutuelle santé, garantie des accidents de la vie et protection juridique.

● **AU BRADFORD**

Restaurant

45 rue de Bradford. 03 20 24 24 85  
[cathydelabassée@gmail.com](mailto:cathydelabassée@gmail.com)

Pour une commande d'un plat accompagné d'une boisson, un café sera offert.

● **HÔTEL B&B**

83 rue de Tournai. 03 20 28 83 01  
[bb\\_4523@hotelbb.com](mailto:bb_4523@hotelbb.com)

10% de remise sur le tarif chambre.

● **IMPRIMERIE DURAND**

146 rue de Dunkerque.

03 20 24 24 61  
[imprimerie-durand@wanadoo.fr](mailto:imprimerie-durand@wanadoo.fr)

Cartes de visite à 15€  
au lieu de 26€.

● **LA CAVE DE FRÉDÉRIC**

Caviste. 311 chaussée Denis Papin  
06 66 71 75 25

[lacavedefrederic@laposte.net](mailto:lacavedefrederic@laposte.net)

15% de remise sur tout le magasin (hors promotion).

● **LA TORREFACTORY**

Torrefactory artisanale.

Espace dégustation  
23 Grand'Place. 03 62 13 32 09  
[contact@latorrefactory.com](mailto:contact@latorrefactory.com)

Pour l'achat d'un paquet de 250g de café ou un paquet de 100g de thé en vrac, nous vous offrons une petite plaque de chocolat Dolfin 30g.

● **LE P'TIT QUINQUIN**

Restaurant - Brasserie

9 place de la république.  
03 20 26 85 93

[heudent.jm@gmail.com](mailto:heudent.jm@gmail.com)

1 café gourmand offert pour 1 repas consommé.

● **L'INGÉNIEUR**

Cuisine, salle de bain, placard, plomberie, sanitaire, peinture, décoration, électricité, carrelage, plâtrerie

31 place Foch. 09 81 24 60 52

[lingenieur@gmail.com](mailto:lingenieur@gmail.com)

- Étude et devis gratuit.
- Aide au montage du dossier pour les aides de financement auprès des organismes officiels.

● **L'OPTICIEN QUI BOUGE**

Opticienne RV à domicile

07 55 59 89 84

[ithibaudeau@opticienquibouge.fr](mailto:ithibaudeau@opticienquibouge.fr)

Bon de réduction de 25€.

● **O DOUX MURMURE**

Cours, stage de Yoga,  
Yoga sur chaise

1, place de la Victoire. 06 26 45 64 98

[odouxmurmure@gmail.com](mailto:odouxmurmure@gmail.com)

10% de remise

sur les abonnements trimestriels.

● **OZ URGENCES**

Bar. 37 Grand'Place. 06 18 30 30 42  
[oz.urgences@gmail.com](mailto:oz.urgences@gmail.com)

10% de remise sur tous les produits.

● **STÉPHANIE COIFFEUR VISAGISTE**

142 chaussée Gramme

03 20 94 54 07

[scv59200@gmail.com](mailto:scv59200@gmail.com)

Pour toute prestation effectuée, un shampoing Revlon Equave offert.

● **ZAG**

Viennoiserie - Petite restauration

- Sandwicherie

11 place Pierre Sémard. 06 16 51 37 91

[zagpausegourmande@gmail.com](mailto:zagpausegourmande@gmail.com)

- 20% de remise sur nos menus
- 10% de remise sur nos merveilleux le vendredi.



# Le programme des animations seniors, pour terminer l'année en beauté\*



## Octobre

Inscriptions ouvertes  
dès parution du magazine

LUNDI 5

### Rencontre cinéma

"Citoyens du monde"  
Film Semaine Bleue  
(Voir page précédente)

MARDI 6

### Spectacle Ciné show

Semaine Bleue  
(Voir page précédente)

MERCREDI 7

### Marche bleue

Semaine Bleue  
(Voir page précédente)

DU 5 AU 11

### Semaine commerciale

Semaine Bleue  
(Voir page précédente)

DU 5 AU 12

### Jeu Rallye seniors

Semaine Bleue  
(Voir page précédente)

LUNDI 12

### Visite du musée militaire de Tourcoing

14h30 > 16h



## Un petit cadeau ?

Comme tous les ans, la distribution des colis de fin d'année  
aux 70 ans et + se fera à partir du 25 novembre.

Vous serez prévenu par courrier des lieux et horaires de retrait  
mi-novembre. Gardez un oeil sur votre boîte aux lettres !

Si toutefois vous n'avez pas de nouvelles du CCAS, vous pouvez  
vous renseigner au Service Animations Seniors (coordonnées ci-contre)

## Novembre

Inscriptions ouvertes  
à partir du 05/10/20

LUNDI 2

### Visite de la prison de Bourbourg

Dunkerque  
13h > 18h30. Tarif : 20 €

JEUDI 5

### Courses hippodrome

Marcq-en-Baroeul  
15h > 20h. Tarif : 18 €

LUNDI 9

### Bowling

(avec formule repas)  
Mouscron  
13h30 à 17h30. Tarif : 36 €

JEUDI 12

### Film débat

Médiathèque Andrée Chedid  
14h > 16h30

VENDREDI 20

### Jeux intervalles\*

13h30 > 17h30

MARDI 17

### Visite des salles du Grand Mix

suivie d'un repas dans  
leur restaurant (facultatif,  
aux frais du participant)  
11h > 14h

LUNDI 23

### Balade pédestre

Wattrelos  
13h30 > 17h30. Tarif : 5 €

MARDI 24

### "N'oubliez pas les paroles"

Paris. Plaine St Denis.  
6h30 > 22h. Tarif : 20 €

## Décembre

Inscriptions ouvertes  
à partir du 02/11/20

MARDI 8

### Spectacle Forever Show

Théâtre municipal Raymond Devos  
15h > 17h15  
Tarif : 5 € / 7 € Non Tourquennois

JEUDI 10

### Autour du jeu

Médiathèque Andrée Chedid  
14h > 17h

VENDREDI 11

### Repas/animation musicale

Les Salons Bôshire\*\*  
12h > 18h  
Tarif : 31 €

LUNDI 14

### Marché de Noël

Aix-la-chapelle (Allemagne)  
7h > 20h  
Tarif : 20 €



Renseignements  
et réservations (obligatoires)

# 03 20 11 34 20

Les tarifs indiqués sont à destination  
des Tourquennois détenteurs de la  
carte **Pass Tempo**. Une majoration  
tarifaire peut être appliquée si  
vous n'êtes pas Tourquennois.

Renseignements au 03 20 11 34 20



## Nature

# Tous au jardin !

Il est encore temps de profiter de son jardin mais il faut aussi le préparer pour l'hiver. Voici donc quelques conseils simples, glanés

à la Direction des Parcs et Jardins et du Développement durable de la Ville, pour lui faire passer la saison froide en toute quiétude et le retrouver en pleine forme au printemps.

## La Pelouse :

Pour retrouver un gazon en pleine forme au printemps, il est conseillé de « scarifier » en automne. Cette technique consiste, à l'aide d'un scarificateur, à aérer votre pelouse en retirant la mousse et les divers débris végétaux accumulés. Elle drainera mieux l'eau qui sera ainsi mieux assimilée par les racines. Vous pouvez trouver le matériel nécessaire, en location ou en vente, dans les magasins de jardinage et bricolage.

Toujours pour renforcer les racines avant l'hiver, la dernière tonte doit être haute pour laisser à la plante un peu de nourriture. Un complément avec un engrais biologique à base de potasse est possible.

Retirez régulièrement les feuilles mortes pour qu'elles n'asphyxient pas la pelouse. Mais ne les jetez pas ! Elles serviront ailleurs dans le jardin.

## Les feuilles mortes :

Souvent perçu comme une corvée, le ramassage des feuilles mortes est pourtant très utile. Elles fournissent une matière première idéale pour enrichir et protéger vos plantations. Elles sont parfaites comme « paillage » dans les massifs. Les avantages sont nombreux : le paillage nourrit le sol, garde la fraîcheur de la terre en été et la chaleur en hiver, réduit les arrosages, diminue le développement des mauvaises herbes... Pourquoi s'en passer ?

Un conseil : pour les feuilles trop grosses (*feuilles de platane par exemple*), il sera nécessaire de les réduire en morceaux.

## La taille des arbres :

Là encore, un principe tout simple pour bien faire. Les arbres à feuilles caduques se taillent en automne, une fois les feuilles tombées (*cela indique que la sève est descendue dans les racines pour l'hiver*). Les arbres à feuillage persistants se taillent au printemps.

## Le compost :

Si vous avez un composteur, utilisez votre compost en le déposant au pied de vos arbres, arbustes et plantes vivaces. Au potager, formez des sillons dans la terre et déposez-y du compost dans les creux. Vous nivellerez au printemps lors des premières plantations pour homogénéiser le sol ainsi nourri.

**Le petit plus pour le potager :** n'oubliez pas de faire une rotation de vos cultures au printemps, afin de ne pas appauvrir la terre et laisser une parcelle en jachère (*en repos*). Elle ne sera que plus productive la saison prochaine !

Pour parfaire vos connaissances, des ateliers gratuits sont disponibles au Jardin Botanique. Ils sont ouverts à tous, sur inscription (*Voir page 14 du journal*).

## En savoir +

### Écologie

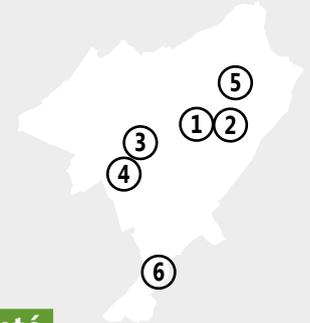
## Compostez même sans jardin !

Vous souhaitez gérer vos déchets verts mais n'avez pas de jardin pour composter ?

La Ville a pensé à vous en mettant à disposition des Biobox et composteurs dans les quartiers :

- 1 - Jardin Botanique
- 2 - La Maison (MJC du Virolois)
- 3 - La Maison des Associations
- 4 - Rue de la Blanche Porte (salle Manczur)
- 5 - Verger municipal (square Parsy)
- 6 - La Plaine Images

La mission développement durable de la Ville est disponible pour vous renseigner au **03 59 63 40 32** ou sur [devdurable@ville-tourcoing.fr](mailto:devdurable@ville-tourcoing.fr)



### Santé

## Mutuelle Santé Citoyenne : bilan 2019

L'objectif du CCAS est de favoriser l'accès aux soins des publics.

Lancée en novembre 2017, (Cf. article Tempo n°7 juillet 2017) la mutuelle sociale mise en place par l'association « Assurance et Solidarité » a accueilli 100 personnes (en 2019) lors de 21 permanences au CCAS de Tourcoing, les 1<sup>ers</sup> et 3<sup>èmes</sup> mercredis après-midi du mois.

La rencontre avec les Tourquennois permet de présenter les avantages du système d'achat groupé, organisé par l'association, qui aboutit à des montants de cotisations santé avantageux.

Prise de rendez-vous et renseignements :

**Association Assurance et Solidarité**  
**Tél. : 03 20 55 97 01**  
ou [contact@solidaire-assu.com](mailto:contact@solidaire-assu.com)

## Et si on allait au Musée !

### • **MUba Eugène Leroy**

#### **Exposition DESIGN : PLEASE DO SO !**

Du 10 octobre 2020 au 10 janvier 2021

Exposition co-produite par lille—design, le MUba Eugène Leroy et la Ville de Tourcoing dans le cadre de Lille Métropole 2020 Capitale Mondiale du Design

L'exposition Design : please do so a pour ambition de proposer une expérience multisensorielle au visiteur en réenchantant la relation entre l'humain et l'objet. Il s'agit, le temps d'une exposition (et plus), de mettre les sens et la curiosité en éveil pour appréhender/comprendre la diversité et l'étendue des champs d'application du design

Pour découvrir l'exposition, le musée vous propose :

- Des visites de groupes (à partir de 10 personnes)
- Des visites guidées, tout public
- Des visites et «visites MUba Famille» avec atelier

#### **La nuit des musées**

Le 14 novembre 2020

#### **Programmation culturelle automne-hiver 2020/2021**

Théâtre/concert/rencontre avec les designers  
Renseignements auprès du musée

#### **Renseignements :**

2 rue Paul Doumer - 03 20 28 91 60 - [www.muba-tourcoing.fr](http://www.muba-tourcoing.fr)  
[museebeauxarts@ville-tourcoing.fr](mailto:museebeauxarts@ville-tourcoing.fr)

 MUba Eugène Leroy – Tourcoing

Ouvert de 13h à 17h45, fermé les mardis et jours fériés

Tarifs : Plein 5,50 € | Réduit 3 €\* | Gratuit -18 ans\*\*

Port du masque obligatoire pour les visiteurs à partir de 11 ans. Privilégier l'achat en ligne de vos entrées avec créneau horaire<sup>(1)</sup>.

### • **Musée du 5 juin 1944** **« Message Verlaine »**

Le Musée est ouvert la semaine sur rendez-vous et le 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> dimanche de chaque mois de 9h à 18h.

- 4 et 18 octobre
- 6 et 20 décembre
- 1<sup>er</sup> et 15 novembre

#### **Journées européennes du Patrimoine :**

**samedi 19 après midi et dimanche 20 septembre**

Tarifs : Adulte : 5 € | Pass Tempo : 3.50 € | 10 à 15 ans : 3 € |

- de 10 ans : gratuit | Groupe + de 10 personnes : 4 €/personne

4 avenue de la Marne / 03 20 24 25 00

[www.museedu5juin1944.asso.fr](http://www.museedu5juin1944.asso.fr)

Port du masque obligatoire. Lavage des mains à l'accueil avec le gel mis à disposition<sup>(1)</sup>.

### • **Institut du Monde Arabe**

#### **Exposition ICI LE MONDE**

Artistes des Hauts-de-France

19 septembre > 1<sup>er</sup> novembre 2020

Installations, vidéos, photos, peintures : cette exposition présente les travaux d'artistes actifs dans la région ou qui s'y sont formés ainsi que des œuvres acquises par les collections régionales. D'Amiens à Dunkerque, de Tourcoing à Valenciennes, comment parle-t-on dans le même temps de soi et d'autrui, d'ici et d'ailleurs ?

Tarifs : Plein 3 € / Réduit 2 €.

#### **Week-end d'ouverture ICI LE MONDE**

19 et 20 septembre 2020

À l'occasion de l'ouverture de l'exposition Ici le monde et des Journées européennes du patrimoine, l'IMA-Tourcoing fait appel aux talents locaux pour deux jours de fête en extérieur.

#### **Fanfare Ethnophonics**

Samedi et dimanche. 15h et 17h

De Lille à Istanbul en passant par New Orleans, Ethnophonics est un orchestre en perpétuel mouvement, s'enrichissant des âmes et des airs glanés de par le monde. Tambours et cuivres, anches et peaux, cordes et accordéons improvisent dans un bouillonnement créatif et voyageur.

#### **Danses orientales avec Samara**

Samedi et dimanche. 14h et 16h

Sharqi, saïdi, baladi : initiez-vous aux danses « orientales ».

#### **Jeux traditionnels avec Wellouëj**

Samedi et dimanche. 13 h > 18h

Alquerque (Moyen-Orient), Royal d'Ur (Ancienne Mésopotamie), Taouila (Egypte - Perse - Iran), Mancala (Éthiopie), Yoté (Afrique de l'Ouest) : découvrez en compagnie d'un animateur ces jeux venus d'ailleurs.

#### **Salon de thé avec Sol'n co**

Samedi et dimanche. 13 h > 18h

Les savoir-faire culinaires des habitants du quartier de la Bourgogne toute l'après-midi ! En accès libre

#### **Renseignements :**

Ouvert le mardi de 13h à 18h et du mercredi au dimanche de 10h à 18h. 9 rue Gabriel Péri -  IMATourcoing  
[accueil@ima-tourcoing.fr](mailto:accueil@ima-tourcoing.fr) / 03 28 35 04 00

<sup>(1)</sup>Mesures susceptibles d'évoluer selon les consignes gouvernementales en vigueur.

\*Tarifs applicables aux 18-25 ans, plus de 65 ans et familles nombreuses.

\*\*Aussi pour : étudiants en arts plastique, histoire de l'art, architecture tourquennois sur justificatif. Présentation d'une carte d'invalidité.

## L'Office de Tourisme fait le guide !

Toutes les sorties se font sur réservation au 03 20 26 89 03 ou par mail [accueil@tourcoing-tourisme.com](mailto:accueil@tourcoing-tourisme.com)

- **Vendredi 18 septembre de 18h à 19h30**  
**Samedis 10 et 31 octobre de 14h30 à 16h**

### STREET ART MADE IN TOURCOING

Tourcoing offre une exceptionnelle diversité de styles artistiques. Venez découvrir la richesse de l'art mural tourquennois aux côtés de notre guide.

Tarif : 5 €. Rdv : station de métro Colbert

- **Mercredi 16 septembre de 14h30 à 17h30**

### LE CIMETIÈRE ET LA BOURLE

Les richesses artistiques et la symbolique de l'architecture funéraire vous seront dévoilées lors de ce circuit insolite. Après la visite, retrouvons-nous dans la bourloire Notre-Dame-de-la-Consolation pour un moment convivial.

Tarif : 5 € (avec verre et initiation à la bourle)  
Rdv : avenue du Cimetière (entrée principale)

- **Samedi 26 septembre de 14h30 à 17h30**

### VOS PAPIERS S'IL VOUS PLAÎT !

Il n'a pas toujours été si simple de franchir la frontière Franco-Belge. Partez en balade dans la Marlière, quartier frontalier atypique à la riche histoire. Visite de l'église Notre-Dame-de-la-Marlière et découverte-initiation du jeu de bourle.

Tarif : 8 € (avec initiation à la bourle et boisson)  
Rdv : église Notre-Dame-de-la-Marlière, rue de la Marlière

- **Samedi 17 octobre de 14h30 à 16h**

### FLÂNERIE PÉDESTRE ART DÉCO

Cette balade vous permettra de découvrir les maisons et bâtiments Art déco qui jalonnent le centre-ville de Tourcoing.

Tarif : 5. Rdv : office de tourisme, 9 rue de Tournai

- **Samedi 21 novembre de 14h30 à 15h30**

### LE CIRCUIT DE PRODUCTION D'UN FILM

Une visite guidée permettra de découvrir l'histoire du Fresnoy, les lieux utilisés pour la production des films et autres projets. L'occasion de découvrir les étapes de production d'un film et les métiers du cinéma.

Tarif : 4,50 €. Rdv : Le Fresnoy, 22 rue du Fresnoy

## Et si on se mettait au Vert !

Sur réservation obligatoire à l'Office de Tourisme 03 20 26 89 03 [accueil@tourcoing-tourisme.com](mailto:accueil@tourcoing-tourisme.com)

GRATUIT

- **Visite guidée des serres du Jardin Botanique**

Rendez-vous à l'accueil des serres, rue du Moulin Fagot.

En visitant ces serres, vous voyagerez d'un climat à l'autre. Votre périple commencera par la forêt tropicale avec ses orchidées et ses plantes aux feuillages luxuriants. Ensuite, vous découvrirez la serre des cactus mais aussi les pièges ingénieux des plantes carnivores ! Quant aux plantes succulentes, elles présentent un paysage désertique qui contraste avec les fleurs multicolores des fuchsias. Pour clore ce voyage, les pélargoniums et les agrumes vous offriront des senteurs aussi agréables qu'exotiques.

**Mardi 20, jeudi 22, mardi 27 et jeudi 29 octobre. De 14h à 16h**

- **Visite thématique des serres**

Rendez-vous à l'accueil des serres, rue du Moulin Fagot.

- **Compost, purin, paillage et compagnie.**

**Jardinons au naturel !**

**Mardi 15 septembre de 14h à 15h30.**

**Dimanche 4 octobre à 14h30 et 16h.**

- **Le compost : facile et tellement utile !**

**Jeudi 24 septembre de 14h à 15h30.**

- **Fabriquez votre nichoir à oiseaux**

**Dimanche 15 novembre à 14h30 et 16h.**

- **Créez votre déco de Noël**

**Dimanche 29 novembre à 9h30 et 11h.**



Retrouvez l'agenda complet de l'Office de Tourisme

[www.tourcoing-tourisme.com](http://www.tourcoing-tourisme.com)  
et [www.tourcoing.fr](http://www.tourcoing.fr)

Si vous souhaitez promouvoir vos événements, envoyez vos informations à [tempo@ccas-tourcoing.fr](mailto:tempo@ccas-tourcoing.fr)

À vous de jouer

La précédente édition du journal a été entièrement dédiée aux jeux et vous nous avez fait savoir que cela vous avait plu. Alors, nous vous en proposons encore un peu, histoire de faire durer le plaisir !

JEU DES 19 DIFFÉRENCES



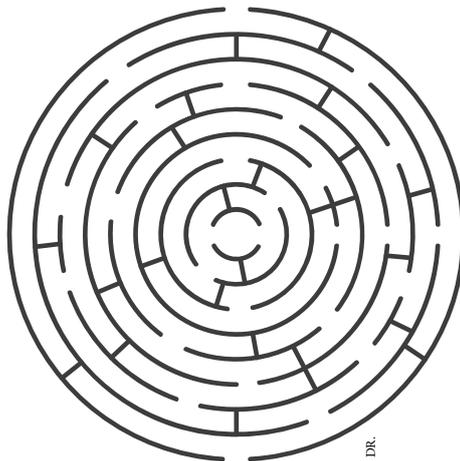
DR.

SUDOKU

2		9				6		
	4		8	7			1	2
8				1	9		4	
	3		7			8		1
	6	5			8		3	
1				3				7
			6	5		7		9
6		4					2	
	8		3		1	4	5	

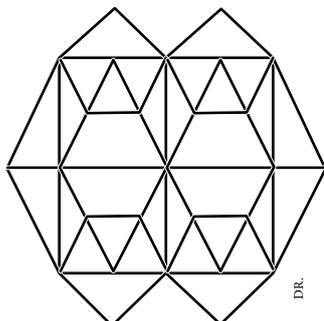
DR.

LABYRINTHE

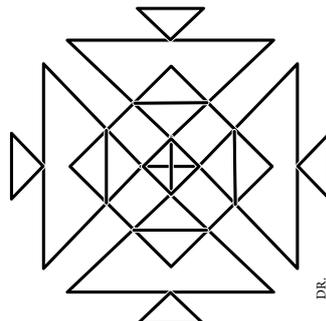


DR.

TROUVEZ LE NOMBRE DE TRIANGLES



DR.



DR.

## Spectacles

# Mardi 6 octobre et 8 décembre 2020, le théâtre Municipal **Raymond Devos** sera « Show » !\*

Mardi 6 octobre  
**CINÉ SHOW**



Véritable hommage ou plus grands succès du 7<sup>ème</sup> art, ce spectacle retrace, sous forme de tableaux dansés et chantés, les grands classiques de Borsalino à Singin' in the rain, de James bond à Zorro, de Rabbi Jacob à Sister act, de West side story à Grease, des Parapluies de Cherbourg à Moulin Rouge etc...

Tarif : 5 € seniors tourquennois (7 € non Tourquennois).  
Réservations au Service Animations Seniors, uniquement le matin, à partir du 21 septembre 2020.



Mardi 8 décembre  
**FOREVER SHOW**

Cela devient une tradition. Comme les années précédentes, le CCAS organise un spectacle pour entrer dans la période des fêtes de fin d'année. Paillettes, plumes et sequins prendront place sur scène. Un cabaret qui vous enchantera et qui vous laissera des étoiles pleins les yeux !

Tarif : 5 € seniors tourquennois (7 € non Tourquennois).  
Réservations au Service Animations Seniors, uniquement le matin, à partir du 16 novembre 2020.



### Plus d'infos et billetterie

Service Animations Seniors du CCAS.  
26, rue de la Bienfaisance. **03 20 11 34 20**

# Samedi 31 octobre 2020 LA NUIT DÉTONNANTE

Cette année encore, venez en centre-ville et laissez-vous émerveiller par la magie des spectacles et animations proposées.

 Plus d'infos  
[www.tourcoing.fr](http://www.tourcoing.fr)



## Tempo par mail

Pour recevoir les prochains numéros du magazine trimestriel *Tempo* directement dans votre boîte mail, il vous suffit de remplir un formulaire sur [www.tourcoing.fr/tempo](http://www.tourcoing.fr/tempo). *Tempo* version papier est aussi diffusé dans les bâtiments municipaux.



## Tourcoing Appli

Où que vous soyez, les infos pratiques sont désormais à portée de votre main. Lire les actualités, consulter l'agenda, trouver un numéro de téléphone, contacter directement le Maire. Téléchargez l'appli sur votre boutique (store) préférée.



## Soyez les premiers prévenus... Par SMS ou par mail !

Une fuite de gaz dans ma rue, une date limite d'inscription à ne pas manquer... Pour recevoir, par mail ou SMS, des alertes et infos qui vous sont utiles au quotidien, remplissez le formulaire sur [www.tourcoing.fr](http://www.tourcoing.fr)

Conformément aux dispositions des articles 15 à 23 du Règlement général sur la protection des données et la loi informatique et liberté 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des informations vous concernant. Vous pouvez exercer ces droits en envoyant un courrier, accompagné d'une copie d'une pièce d'identité, à : CCAS de Tourcoing, Monsieur le président du CCAS, 26 rue de la Bienfaisance, 59208, Tourcoing. Pour plus d'information sur vos droits : [cnil.fr](http://cnil.fr)

Du 10 octobre 2020  
au 10 janvier 2021

## Exposition DESIGN : PLEASE DO SO !

(Plus de détails, voir P12 du journal)

 MUba Eugène Leroy – Tourcoing  
[museebeauxarts@ville-tourcoing.fr](mailto:museebeauxarts@ville-tourcoing.fr)  
2 rue Paul Doumer - 03 20 28 91 60 - [www.muba-tourcoing.fr](http://www.muba-tourcoing.fr)  
Ouvert de 13h à 17h45, fermé les mardis et jours fériés



**MUBa** Eugène Leroy | Tourcoing

